








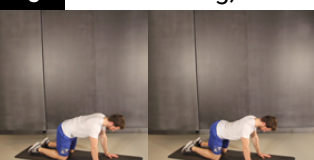


1 Dehnung Beinrückseite, Bein erhöht, Oberkörper vorgebeugt [2 Sätze 30 Sek.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 <p>Anmerkung:</p>														
2 Armschwingen, neben dem Körper, alternierend [2 Sätze 30 Sek.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 <p>Anmerkung: . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade . aktiver Stand, Beine und Hüfte leicht gebeugt . lockeres Durchschwingen</p>														
3 Dehnung Oberschenkelvorderseite, im Stehen [2 Sätze 30 Sek.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 <p>Anmerkung:</p>														
4 Bankstellung, runder Rücken [2 Sätze 30 Sek.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 <p>Anmerkung: . Rücken rund machen . möglichst weit aus den Schultern hoch drücken</p>														
5 Bankstellung, überstreckter Rücken [2 Sätze 30 Sek.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
 <p>Anmerkung: . Rücken überstrecken . Schulterblätter nach hinten unten ziehen</p>														

6 Mobilisation Schultergürtel und Hüfte

[2 Sätze 30 Sek.]



- . Rücken bleibt gerade
- . Beine sind gestreckt
- . Arme und Füße annähern

Anmerkung:

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

7 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zur offenen Seite

[2 Sätze 30 Sek.]



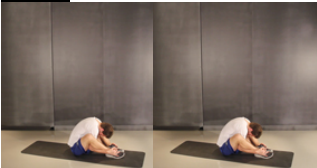
- . hinteres Knie nicht ablegen
- . Hüfte tief halten
- . Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
- . Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

8 Dehnung unterer Rücken, im Sitzen

[2 Sätze 30 Sek.]



- . Oberkörper einrollen

Anmerkung: Nicht geeignet nach (frischer) Hüftprothese

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/